
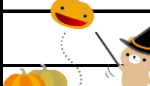



10月予定献立表

令和2年度

末広保育園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	木		牛乳	麻婆豆腐 さつまいものレモン煮 きゅうりおかか和え 味噌汁	お月見そうめん	未 408 以 478	13 14.7	6.7 6.5	112 85	2.2 2.7	豚肉・豆腐 かつお節	片栗粉・ごま油 さつまい	玉葱・人参・エリンギ・生姜・にんにく・レモン 胡瓜・コーン・大根・大根葉・エノキ
2	金	尿検査回収	牛乳	鶏のマーマレード焼き わかめサラダ パナナ 味噌汁	マカロニあべかわ	未 439 以 515	16.1 18.5	12.4 13.6	97 65	1.5 1.9	鶏肉		にんにく・マーマレード・キャベツ・人参・コーン わかめ・玉葱・舞茸・バナナ
3	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 484 以 529	11.1 12.6	13.9 17.2	159 134	0.9 1		パン	バナナ・ジュース
4	日												
5	月		牛乳	ミートローフ フレンチサラダ グレープフルーツ 味噌汁	マロンケーキ 牛乳	未 566 以 675	22.2 26.1	20.1 23.3	230 233	1.4 1.8	豚肉・鶏肉・卵 牛乳・油揚げ	パン粉・ごま マヨネーズ・里芋	玉葱・人参・グリーンピース・胡瓜・ブロッコリー チンゲンサイ・グレープフルーツ
6	火		牛乳	豚肉と玉ねぎ煮 なめたけ和え パナナ 味噌汁	じゃが芋のチーズ焼き	未 553 以 659	22.4 26.3	13.5 15.1	223 223	1.6 1.9	豚肉 厚揚げ	白滝	玉葱・しめじ・ゴボウ・ほうれん草・キャベツ 人参・なめたけ・わかめ・ナス・バナナ
7	水	集金日	牛乳	アジの竜田揚げ 栄養納豆 もやしとコーンのお浸し 味噌汁	フルーツポンチ ルヴァン	未 486 以 575	22.7 26.7	12.8 14.1	96 65	1.3 1.5	鰹・納豆 豚肉	片栗粉 麩	生姜・にんにく・玉葱・人参・もやし・コーン
8	木		牛乳	肉じゃが ビーフンソテー 大根の塩昆布和え 味噌汁	五平もち	未 549 以 654	13.6 15.4	8.3 8.5	121 96	1.8 2.1	豚肉 さつまい	じゃが芋・白滝 ビーフン	玉葱・人参・グリーンピース・ピーマン・大根 塩昆布・ゴボウ・小松菜・舞茸
9	金	身体測定	牛乳	豆入りドライカレー コールスロー パイン 味噌汁	メロンパン 牛乳	未 514 以 610	17.5 20.3	11.8 12.9	239 244	1.1 1.4	大豆 豚肉	片栗粉 麩	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・胡瓜・コーン 大根・しめじ・青ねぎ・パイン
10	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 472 以 514	8.9 9.8	10.9 13.5	132 100	0.5 0.5		パン	バナナ・ジュース
11	日												
12	月		牛乳	鶏の照り焼き ツナパスタサラダ オレンジ 味噌汁	わかめおにぎり	未 407 以 476	16.5 18.9	11.9 13	94 63	1.2 1.4	鶏肉・ツナ 豆腐	スパゲティ	人参・胡瓜・ナメコ・チンゲンサイ・オレンジ
13	火		牛乳	大根のみそ煮込み ほうれん草の胡麻和え バナナ 味噌汁	抹茶ケーキ 牛乳	未 516 以 612	18.7 21.8	12.2 13.4	270 283	3.2 3.9	豚肉・竹輪 厚揚げ	こんにゃく ごま	大根・人参・グリーンピース・ほうれん草・もやし コーン・エノキ・玉葱・ナス・バナナ
14	水		牛乳	タラの香味焼き かぼちゃさつまいもサラダ がんもの煮物 味噌汁	お好み焼き	未 559 以 666	26.6 31.6	22.7 26.5	210 208	1.7 2.1	たら・チーズ がんもどき	ごま油・さつまい 麩・マヨネーズ	生姜・にんにく・かぼちゃ・人参・もやし・小松菜
15	木	うめくみ秋の遠足 避難訓練	牛乳	チキンのケチャップソース煮 グリーンサラダ パイン 味噌汁	フルーツゼリー 煎餅	未 356 以 413	11.9 13.2	6 5.7	178 167	1.1 1.3	鶏肉	片栗粉	パセリ・ブロッコリー・胡瓜・コーン・大根 もずく・もやし・パイン
16	金		牛乳	ハヤシライス かみかみゴボウサラダ りんご 牛乳	麩のラスク	未 510 以 605	13.4 15.1	20.8 24.2	170 158	1.9 2.3	豚肉・さきいか 牛乳	ごま マヨネーズ	玉葱・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく 胡瓜・人参・ゴボウ・りんご
17	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 471 以 512	9.4 10.4	11 13.6	137 107	0.5 0.5		パン	バナナ・ジュース
18	日												
19	月		牛乳	ポークピカタ 花野菜サラダ グレープフルーツ 味噌汁	ココア揚げパン	未 555 以 661	20.3 23.7	15.2 17.1	123 99	1.7 2	豚肉 卵	小麦粉 里芋	ブロッコリー・カリフラワー・胡瓜・コーン・わかめ 青ねぎ・グレープフルーツ
20	火		牛乳	さばの生姜煮 切干大根煮 金時豆 味噌汁	ふかしさつまい 牛乳	未 469 以 553	21.1 24.7	13.4 14.9	208 206	1.3 1.6	鯖・油揚げ 金時豆	片栗粉	生姜・切干大根・人参・椎茸・玉葱・キャベツ・ナメコ
21	水		牛乳	肉野菜炒め かぼちゃ煮 華風きゅうり 味噌汁	桃まん	未 348 以 402	11.7 13	8 8.1	109 81	1.1 1.3	豚肉・油揚げ	片栗粉・ごま油 麩	もやし・キャベツ・人参・にら・玉葱・生姜・にんにく かぼちゃ・胡瓜
22	木	うめくみ わくわくキャンプ	牛乳	チキンカレー シーザーサラダ パナナ 牛乳	コーントースト	未 479 以 567	13.5 15.2	16 18.2	366 402	2.5 3	鶏肉・ベーコン 牛乳	じゃが芋	人参・玉葱・にんにく・キャベツ・胡瓜・バナナ
23	金		牛乳	豆腐の中華煮 パンサンスー オレンジ 味噌汁	フルーチェ 源氏パイ	未 436 以 512	14.6 16.6	9 9.5	109 81	2 2.4	豚肉・豆腐 卵	ごま油・春雨 ごま	人参・玉葱・筍・椎茸・チンゲンサイ・にんにく 胡瓜・しめじ・ゴボウ・ナス・オレンジ
24	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 472 以 514	9.3 10.3	10.9 13.4	142 114	0.8 0.8		パン	バナナ・ジュース
25	日												
26	月		牛乳	野菜肉みそ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 味噌汁	いちごムース 豆乳ウエハース	未 452 以 533	16.3 18.7	13.4 14.9	292 310	1.2 1.4	豚肉・油揚げ	片栗粉 ごま油	人参・玉葱・筍・ピーマン・胡瓜・コーン ブロッコリー・大根・大根葉・グレープフルーツ
27	火		牛乳	びっくりソーセイ煮 ナムル オレンジ 味噌汁	そぼろおにぎり	未 509 以 603	15.7 18	10.3 11	124 100	2.1 2.6	ウインナー 厚揚げ	じゃが芋 ごま油	玉葱・人参・キャベツ・にんにく・もやし・コーン ほうれん草・小松菜・青ねぎ・オレンジ
28	水		牛乳	豚肉の野菜巻き 大根サラダ ひじき煮 味噌汁	ほうれん草蒸しパン 牛乳	未 539 以 655	12.7 14.5	27.8 33.2	244 252	1.3 2	豚肉・大豆 油揚げ	ポテト・片栗粉・ごま ごま油・こんにゃく	人参・いんげん・にんにく・生姜・大根・胡瓜 ひじき・舞茸・ニラ・玉葱
29	木		牛乳	さんまの甘辛煮 金平ゴボウ りんご 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 608 以 727	20 23.3	21.7 25.3	224 225	1.5 1.8	さんま さつまい	片栗粉・ごま油 ごま	生姜・人参・ゴボウ・ほうれん草・キャベツ・りんご
30	金		牛乳	ミートボールトマト煮 ツナサラダ パイン コーンスープ	パンブキンマフィン 牛乳	未 629 以 754	21 24.6	23.7 27.8	235 239	2.8 3.4	豚肉・ツナ 牛乳	パン粉	玉葱・トマト・胡瓜・人参・キャベツ コーン・パイン
31	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 484 以 529	10.7 12	14 17.3	148 121	0.6 0.6		パン	バナナ・ジュース

「体を使ってチャレンジしよう」 7日（以上児Bぐみ）
8日（以上児Aぐみ）


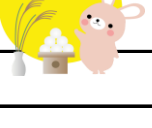




*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

10月予定献立表

令和2年度

末広保育園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	木		おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	122	2	0.1	0.1	にゅうめん	大根・胡瓜・人参・さつまいも
2	金	尿検査回収	おかゆ	味噌汁 鶏じゃが バナナ	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	マカロニのきなこ煮	キャベツ・人参・玉葱・じゃが芋・バナナ
3	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
4	日										
5	月		おかゆ	味噌汁 豆腐のポパイ煮 グレープフルーツ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・玉葱・里芋・ほうれん草・グレープフルーツ
6	火		おかゆ	味噌汁 キャベツの甘煮 バナナ	たら	121	2	0.1	0.1	ふかしじゃが芋	人参・カリフラワー・キャベツ・玉葱・バナナ
7	水	集金日	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	122	2.1	0.1	0.1	バナナ	さつまいも・小松菜・人参・玉葱
8	木		おかゆ	味噌汁 大根のそぼろ煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	じゃが芋・玉葱・大根・人参
9	金	身体測定	おかゆ	味噌汁 かぼちゃ煮	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	キャベツ・胡瓜・かぼちゃ・玉葱
10	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
11	日										
12	月		おかゆ	味噌汁 煮魚 オレンジ	たら	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	ブロッコリー・人参・玉葱・カリフラワー・オレンジ
13	火		おかゆ	味噌汁 里芋の煮物 バナナ	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	大根・ほうれん草・玉葱・里芋・バナナ
14	水		おかゆ	味噌汁 さつまいも煮	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	かぼちゃ・人参・さつまいも・小松菜
15	木	うめぐみ秋の遠足 避難訓練	おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	胡瓜・里芋・大根・人参
16	金		おかゆ	味噌汁 鶏じゃが りんご	鶏ささみ	121	2	0.1	0.1	麩のきなこ煮	小松菜・玉葱・人参・じゃが芋・りんご
17	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
18	日										
19	月		おかゆ	味噌汁 花野菜煮 グレープフルーツ	豆腐	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	里芋・人参・ブロッコリー・カリフラワー・グレープフルーツ
20	火		おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	122	2.2	0.1	0.1	ふかしさつまいも	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱
21	水		おかゆ	味噌汁 かぼちゃ煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	玉葱・胡瓜・人参・かぼちゃ
22	木	うめぐみ わくわくキャンプ	おかゆ	味噌汁 豆腐と小松菜煮 バナナ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	食パン	じゃが芋・人参・玉葱・小松菜・バナナ
23	金		おかゆ	味噌汁 煮魚 オレンジ	たら	121	2	0.1	0.1	ウエハース	胡瓜・人参・ほうれん草・玉葱・オレンジ
24	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
25	日										
26	月		おかゆ	味噌汁 野菜のそぼろ煮 グレープフルーツ	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉葱・グレープフルーツ
27	火		おかゆ	味噌汁 豆腐野菜煮 オレンジ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	じゃが芋・玉葱・人参・小松菜・オレンジ
28	水		おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	120	2	0.1	0.1	ビスケット	人参・玉葱・胡瓜・大根
29	木		おかゆ	味噌汁 里芋のそぼろ煮 りんご	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	バナナ	ほうれん草・キャベツ・人参・里芋・りんご
30	金		おかゆ	味噌汁 豆腐のグリーン煮	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ふかしかぼちゃ	じゃが芋・人参・胡瓜・キャベツ
31	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース

「体を使ってチャレンジしよう。7日（以上児Bぐみ）
8日（以上児Aぐみ）」



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

